

Samedi 27 Novembre 2021**Stade Chante Cigale à Gujan-Mestras**INSCRIPTION UNIQUEMENT VIA LE QUESTIONNAIRE EN LIGNE CI-DESSOUS **AVANT LE 9 NOVEMBRE**

INSCRIPTION CROSS

POUR TOUTES LES COURSES, LICENCES U.S.E.P. ET BONNE PRÉPARATION OBLIGATOIRES

La saisie des dossards se fera par la suite sur le site officiel du Cross.

Les codes d'accès spécifiques aux courses USEP vous seront transmis à réception de votre inscription via le questionnaire en ligne.

Les dossards pourront être saisis jusqu'au dimanche 21 novembre, 20h.

Dossards à récupérer sur place à l'accueil USEP pour tous les enfants et adultes inscrits.

Collecte Banque Alimentaire près de l'accueil USEP.

Les propositions pour les CE2/CM1/CM2

- Inscription soit sur une des 5 courses « USEP Mixte » ou soit sur la Course en durée pour les moins préparés d'entre eux.
- Ces mêmes enfants pourront également profiter de l'Orientation avant ou après leur course, sachant que la durée de l'atelier orientation est adaptable.

I. CE2/CM1/CM2 : La Course en durée

Il faudra privilégier l'inscription à cette Course en durée pour les enfants éprouvant des difficultés pendant la préparation.

Elle « remplace » le biathlon. L'horaire de 9h30 que vous verrez sur le site lors de la saisie des dossards est à titre indicatif. Ils pourront courir plus tard dans la matinée. Les enfants s'engageront sur un contrat temps de 10 ou 14 minutes. Ils évolueront sur la piste d'athlétisme, au centre du domaine Chante Cigale.

II. CE2/CM1/CM2 : Les Courses « USEP Mixte »

Les courses en ligne « USEP Mixte ». Elles sont au nombre de 5.

Se présenter 15 minutes avant la course sous l'arche départ.

Course 1100 m : départ à 10h30

Course 1200 m : départ à 10h40

Course 1400 m : départ à 10h50

Course 1500 m : départ à 11h

Course 1500 m non régulée (pas d'adultes régulateurs au départ) : départ à 11h10

Les 4 premières sont régulées, cela signifie que des encadrants USEP « freinent » la vitesse sur les 400 premiers mètres.

Sur la dernière course les enfants partiront seuls, sans adultes régulateurs.

Il ne faut pas inscrire un enfant en fonction de son année de naissance mais en fonction de ses aptitudes en course en ligne que les enseignants et les responsables d'associations auront évaluées dans la phase préparatoire.

Ainsi, un élève scolarisé en classe de CM2 peut très bien être inscrit sur la course de 1100m et une élève de CE2 sur 1500m non régulée si celle-ci correspond à ses capacités.

L'objectif est de permettre à chaque Usépien de participer à la course qui lui convient afin qu'il prenne du plaisir et qu'il ne soit pas en difficulté.

Toutes les courses « USEP Mixte » partent de l'arche de départ Sud-ouest

Chaque association devra placer des accompagnateurs au départ et à l'arrivée des courses en ligne. Il est fortement déconseillé de vouloir assister à ces 2 moments distincts des courses.

Les personnes qui vont de l'un à l'autre perturbent les courses, traversent à des endroits non sécurisés, déplacent les barrières et la rubalise.

Les photographes sont également invités à être très vigilants !

III. CE2/CM1/CM2 : ORIENTATION

Course en étoile : atelier proposé de 9h à 12h aux enfants qui découvrent l'activité orientation, ou qui l'ont déjà pratiquée.

Objectifs : exploiter un plan, rechercher un maximum de balises en un temps donné sur un terrain limité, situé à côté de la salle omnisports.

Cette activité peut être pratiquée comme activité principale (environ 1 heure) mais également comme activité complémentaire pour les enfants qui participent à la course en durée ou aux courses « USEP mixtes » (arrêt du parcours à la demande).

Tous les CE2-CM1-CM2 peuvent vivre cette activité.

Les propositions pour les CP/CE1

COURSE EN DURÉE et JEUX D'ORIENTATION

Les CP/CE1 seront accueillis comme l'an passé près du gymnase.

Ils pratiqueront les deux activités prévues suivant l'ordre qui vous sera communiqué.

L'enfant est inscrit sur un contrat temps en accord avec ses aptitudes : 6 ou 8 minutes.

Équipes de 3 : les 3 enfants sont inscrits sur le même contrat temps.

Deux créneaux horaires à respecter.

Les jeux d'orientation, spécifiques au cycle 2 (CP/CE1), seront animés sur ce même lieu.

Plan, fiche-équipes, créneaux horaires, visite retenue, informations complémentaires seront envoyés aux associations d'école à réception de leur inscription.

Il serait souhaitable que chaque association ait :

- 1 encadrant, bien briefé, par type d'activité : CP/CE1, course en durée, course en ligne.
- des accompagnateurs aux tâches définies.
- un plan couleur du site par adulte en surlignant l'endroit de regroupement et le lieu de l'activité
- le numéro de téléphone du chauffeur de bus, et celui de l'enseignant

Pour les parents, enseignants et autres licenciés adultes USEP qui souhaitent courir :

Course 2 515 mètres (Adultes * licenciés U.S.E.P) départ 12h15